

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-141** din data: **27.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Axinia Ancuta	29 ani	F	1.68 m	72.5 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Cereale musli cu fructe Sanovita	45 g	
Luni	Gustare I	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	200 g	
		Sos de rosii	100 g	
		Parmezan	15 g	
Luni	Gustare II	Nuci	30 g	
Luni	Cina	Ciorba de pui(350 g)	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-141** din data: **27.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Axinia Ancuta	29 ani	F	1.68 m	72.5 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Guacamole	100 g	
		Rosii	100 g	
Marti	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Banane fara coaja	130 g	
Marti	Pranz	Salata orientala(400 g)	100 g	
Marti	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Marti	Cina	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Legume mexicane	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-141** din data: **27.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Axinia Ancuta	29 ani	F	1.68 m	72.5 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Pasta de ton cu avocado	60 g	
		Rosii	100 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti cu multicareale Rostar	50 g	
Miercuri	Pranz	Mozzarella	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Rosii	150 g	
Miercuri	Gustare II	Nuci	30 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	250 g	
		Ton conserva suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-141** din data: **27.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Axinia Ancuta	29 ani	F	1.68 m	72.5 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Somon afumat	50 g	
Joi	Gustare I	Cascaval	55 g	
Joi	Pranz	Orez brun fiert	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Ardei copti	150 g	
Joi	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Avocado	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-141** din data: **27.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Axinia Ancuta	29 ani	F	1.68 m	72.5 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salata de vinete fara maioneaza	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
Vineri	Gustare I	Banane fara coaja	200 g	
Vineri	Pranz	Sote de mazare cu ardei si ceapa	250 g	
		Tocanita de pui cu legume	150 g	
Vineri	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Vineri	Cina	Branza proaspata de vaca	100 g	
		Ardei Gras	100 g	
		Paine integrala	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-141** din data: **27.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Axinia Ancuta	29 ani	F	1.68 m	72.5 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Bruschete paine integrala	60 g	
		Ulei de masline	10 g	
		Rosii	100 g	
Sambata	Gustare I	Baton Canah cu smochine si seminte de canepa	50 g	
Sambata	Pranz	Cartofi natur	200 g	
		Pulpa de curcan	100 g	
		Ardei gras rosu (gogosar)	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	30 g	
Sambata	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	300 g	
		Somon afumat	50 g	
		Crutoane integrale	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-141** din data: **27.11.2016**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Axinia Ancuta	29 ani	F	1.68 m	72.5 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Duminica	Gustare I	Iaurt 2%	150 g	
		Stafide	40 g	
Duminica	Pranz	Spanac	300 g	
		Omleta simpla	100 g	
		Ulei de masline	10 g	
Duminica	Gustare II	Fibrobar cu ceai verde 50 g	100 g	
Duminica	Cina	Ghiveci de legume	250 g	
		Paine integrala	60 g	